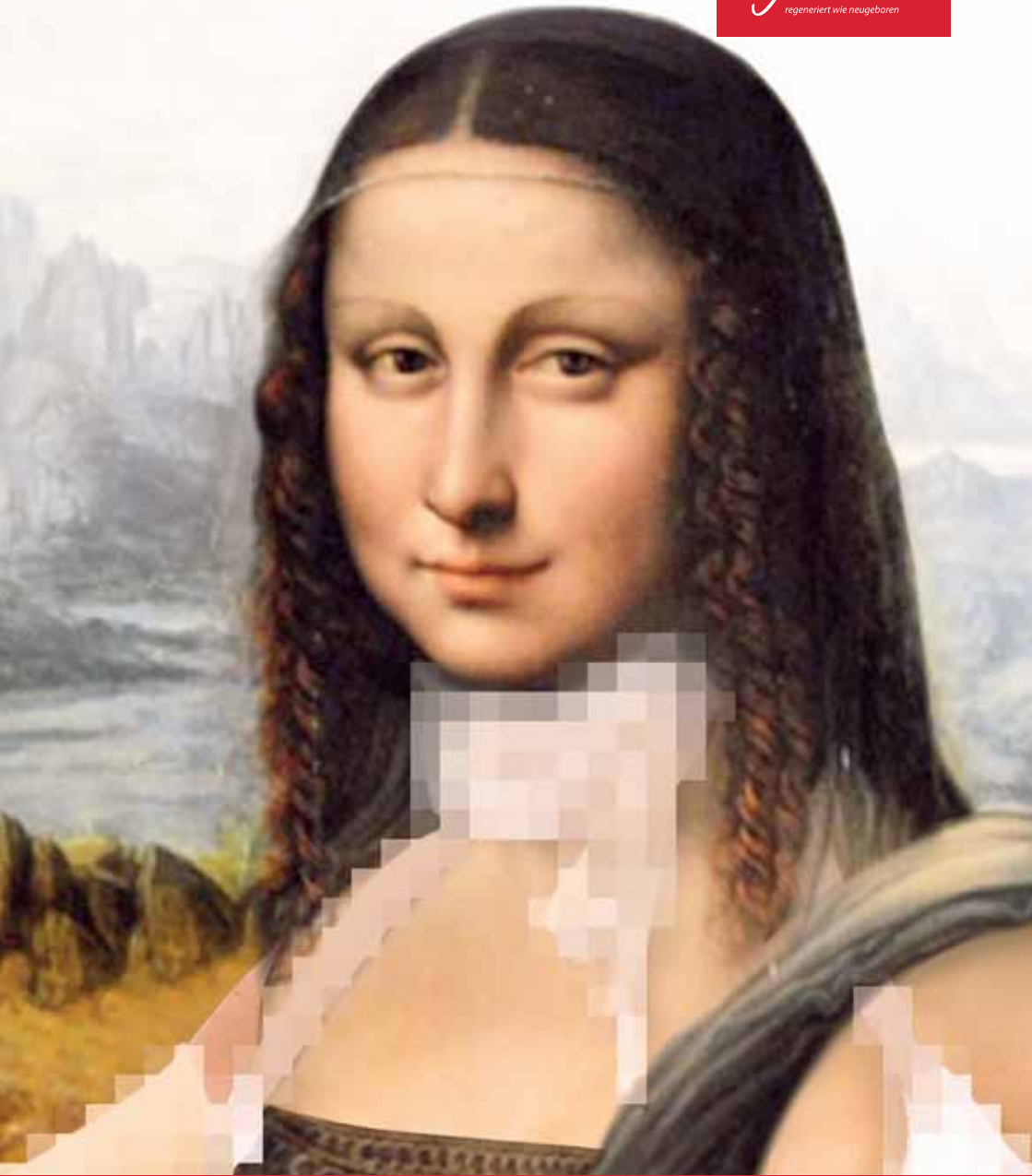




Das Geheimnis schöner Haut  
und des Rätsels Lösung



## Schöne Haut – gesund wie Babyhaut

Die Haut ist der größte Schatz unseres Körpers, wertvoller als der kostbarste Goldschmuck. Deshalb sollten wir diesen Schatz mit äußerster Sorgfalt pflegen und hüten. Die Haut gilt als Spiegel der Seele. Ebenso gut können wir sagen, dass die Haut auch den allgemeinen Gesundheitszustand unseres Organismus, sprich unseres Stoffwechsels, widerspiegelt. Dieser Stoffwechsel ist auf eine ständige Versorgung mit Vitalstoffen und gleichzeitig auf eine ständige Entsorgung von Stoffwechselendprodukten und Schadstoffen angewiesen.

Optimale Versorgung, das bedeutet die ständige Zufuhr von energiereichen Vitalstoffen aus der täglichen Nahrung. Wenn wir uns einmal das Ungeborene im Mutterleib anschauen, dann stellen wir fest, dass dieses heranwachsende Leben durch die Nabelschnur mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt wird. Den gleichen vielfältigen Bedarf an Vitalstoffen haben wir später auch außerhalb des Mutterleibes.

Nun stellt sich die Frage, wie wir diese umfassende Vielfalt ein Leben lang aufrechterhalten können. Die ganze Pflanzenwelt mit allen ihr innewohnenden Vitalstoffen auf einem Löffel, das wäre das Ideal. Genau diese ideale Vielfalt liefert uns das aus einhundert Pflanzen gemischte Granulat „WurzelKraft“. WurzelKraft ist somit unsere „Nabelschnur zu Mutter Natur“.

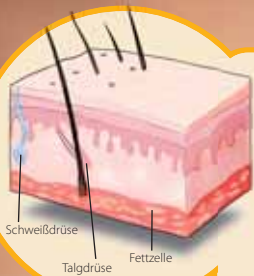


Das Ungeborene genießt im Mutterleib neben der umfassenden Versorgung auch eine permanente Ausscheidungsunterstützung. Das wachsende Kind ergreift eine geniale Maßnahme zu seiner innerlichen und äußerlichen Reinigung. Es bedient sich der Alkalität des Fruchtwassers mit einem basischen pH-Wert von 8,5 und sorgt mit dem Konzentrationsausgleich zwischen saurem Organismus und basischem Fruchtwasser für die Ausscheidung von Säuren und Schadstoffen durch seine Schweiß- und Talgdrüsen.



## Die Haut, eines unserer wichtigsten Organe

Die Haut ist eines der wichtigsten Organe unseres Körpers. Mit ihrer enormen Größe und ihren phänomenalen Fähigkeiten übernimmt sie zahlreiche für unsere Gesundheit hilfreiche Funktionen. Neben lebenswichtigen Atmungs- und Schutzfunktionen erfüllt sie auch viele immunologische Aufgaben. Ihre bedeutendste Fähigkeit ist jedoch diejenige der Körperreinigung. Die Haut kann gezielt Schadstoffe, Säuren und Gifte ausscheiden und fungiert somit neben Nieren, Darm und Lunge als weiteres wichtiges Ausscheidungsorgan.



Oberhaut (Epidermis)

Lederhaut (Dermis)

Unterhaut (Subcutis)

## Unsere Haut – ein wichtiges Ausscheidungsorgan

Ein Leben lang ist unsere Haut bemüht, unseren Organismus von Schadstoffen zu befreien. Das tut sie mit der Bildung von Schweiß und Schuppen, mit Pickeln und anderen „Hautunreinheiten“, die in Wirklichkeit hilfreiche und intelligente Reinigungsmaßnahmen sind.

**Saure Ausscheidungen:** Drüsen verströmen oft einen unangenehmen Geruch, wie z. B. bei Fußschweiß.

**Schweißdrüsen:** Schweißdrüsen befinden sich überall in der Haut. Diese hat an den Füßen und Händen, in den Armbeugen und Kniekehlen, in den Achselhöhlen, im Uro-Genital-Bereich und im Kopfbereich bis zu 600 Schweißdrüsen auf 1 cm<sup>2</sup>. Über diese Bereiche können deshalb besonders viele Säuren und Gifte ausgeschieden werden. Wenn solch eine intensive Ausscheidung jedoch auf einer so kleinen Fläche im Übermaß geschieht, dann können Rötungen, Entzündungen oder sogar nässende Pusteln entstehen.

**Talgdrüsen:** Jedes Haar hat eine Talgdrüse. Somit hat allein der Haarboden ca. 100.000 Talgdrüsen. Mit dem Talg fettiger Haare oder auch durch Pickel und Akne scheidet unser Organismus fettlösliche Schadstoffe aus.

**Haarwuchs:** Auch der Haarwuchs wird zur Schadstoffausscheidung genutzt. Deswegen ist eine Haaranalyse für einen Doping- oder Drogennachweis aussagekräftig.

**Schuppen:** Die beschleunigte Schuppenbildung ist ebenfalls nichts anderes als ein intelligenter und sinnvoller Mechanismus zur Ausscheidung von Schadstoffen durch die oberste Hautschicht.

Durch basische Körperpflege und basische Anwendungen werden die Talg- und Schweißdrüsen in ihrer Ausscheidungsfunktion unterstützt. Schadstoffe werden in das Lymphsystem befördert. Über die Lymphbahnen gelangen die gelösten Schadstoffe zu den Schweiß- und Talgdrüsen. Über die Schweißdrüsen werden dann alle wasserlöslichen und über die Talgdrüsen alle fettlöslichen Schadstoffe ausgeschieden.





## Meine Haut sagt mir, welcher Stoffwechseltyp ich bin

Die Haut zeigt uns durch unterschiedliche Symptome oder Erkrankungen, zu welchem der drei Stoffwechseltypen wir gehören. Im Spiegel sehen wir, ob wir Ausscheider, Ablagerer oder Strukturverzehrer sind.

### Hautsymptome der drei Stoffwechseltypen

| Der Ausscheider | Der Ablagerer | Der Strukturverzehrer    |
|-----------------|---------------|--------------------------|
| Achselschweiß   | Fibrome       | Neurodermitis            |
| Fußschweiß      | Lipome        | Vitiligo                 |
| Akne            | Zysten        | Krampfadern              |
| Schuppen        | Glatze        | Dekubitus                |
| Schuppenflechte | Geschwülste   | Leistenbrüche            |
| Ekzeme          | Altersflecken | Schwangerschaftsstreifen |
| Gürtelrose      | Cellulite     | Falten                   |
| Abszesse        |               |                          |
| Offenes Bein    |               |                          |
| Warzen          |               |                          |

Die drei Typen treten auch in unzähligen Mischformen auf.

Die Haut ist der Spiegel  
unserer Seele aber auch  
unseres Stoffwechsels.

**Der Ausscheidungstyp** scheidet Säuren und Gifte direkt über die Haut aus. Die Ausscheidung vollzieht sich in drei Schritten. Der erste Schritt ist der Verbleib von Schadstoffen, sprich von Giften und Säuren, im Organismus. Die Kapazitäten unserer Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge sind häufig aufgrund der mengenmäßig hohen Belastung mit diesen Schadstoffen überfordert.

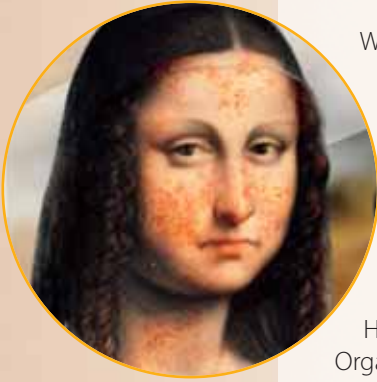
Der Hauptgrund für diese Überforderung und für den daraus resultierenden Verbleib von Schadstoffen im Organismus ist die mineralische Unterversorgung der beiden Nieren wegen des Mineralstoffmangels unserer modernen Zivilisationskost. Der Körper transportiert deshalb diese nicht ausgeschiedenen Giftsubstanzen in seine Peripherie, also in seine Haut, auch in seine Hände und Füße. Dort aktiviert er in einem dritten Schritt die Schweiß- und Talgdrüsen der Haut. Die erfolgreiche Ausscheidung zeigt sich dann oft in Form unangenehmer Symptome, die wir fälschlicherweise „Hautunreinheiten“ nennen.



**Auch der Ablagerungstyp** kann unter Hautproblemen leiden. Dieser Stoffwechseltyp neutralisiert Gifte und Säuren unter Zuhilfenahme von Mineralstoffen. So kann es dann nicht mehr zu Verätzungen von Hautschichten, Organen, Knochen oder Geweben kommen. Allerdings sind auch bei diesem Stoffwechseltypen, ähnlich wie beim Ausscheider, die Ausscheidungsorgane überlastet. Deshalb lagert der Organismus die neutralisierten Säuren, sprich Schlacken, sinnvoll umhüllt von Schutzfett und verdünnt mit Wasser, im Unterhautfettgewebe ab, ebenso in den verschiedenen Hautschichten oder im Bindegewebe.

**Beim Strukturverzerrer** beobachten wir Verätzungen und Entmineralisierungen der Haut.

## Hautunreinheiten sind Körperreinigungen



Wenn wir uns die oben beschriebenen Stoffwechseltypen anschauen, dann sehen wir, dass angebliche Hautunreinheiten in Wirklichkeit Reinigungsversuche des verunreinigten, verschlackten und vergifteten Körpers sind.

Vielmehr sollten wir von „Organismus-Unreinheiten“ sprechen und nicht von unreiner Haut. Im Grunde genommen versucht der kluge Organismus, durch Hautausscheidungen Schäden an inneren Strukturen durch Verätzungen, Entmineralisierungen und Ablagerungen zu vermeiden.

Je nach Übersäuerungs- und Verschlackungsgrad fallen „Hautunreinheiten“ mehr oder weniger unappetitlich aus. Schauen wir einmal in die Thematik Akne hinein. Die gibt es in vielfältigen Ausprägungen. Es fängt mit kleinen Mitessern an und reicht bis zu einer schmerzhaften und entzündlichen Akne inversa.

Auch der Stoffwechseltyp spielt bei der Ausprägung von Hautunreinheiten eine Rolle. Wenn wir uns den Mischtypen aus einer Mischung der Stoffwechseltypen Ausscheider und Ablagerer genauer anschauen, dann stellen wir fest, dass diese Person relativ wenig Hautunreinheiten, sprich Ausscheidungen wie z. B. Akne, aufweist.

Solch eine Person bildet ggf. zusätzlich Ablagerungen in Form von z. B. Cellulite, Altersflecken oder Lipomen.





## REINIGUNG, REINHALTUNG UND REGENERIERUNG DER HAUT

### Reinigung

Die Reinigung des Organismus ist der erste Schritt hin zu einer schönen Gesichts-, Dekolletee- und Körperhaut. Die drei Schritte des „Dreisprungs der Entschlackung“ sind die Basis für eine effektive Reinigung des Organismus. Dieser baut sich laut Dr. h. c. Peter Jentschura wie folgt auf:

#### Der „Dreisprung der Entschlackung“



#### 1. Lösung abgelagerter Schlacken

Eine erfolgreiche Spaltung der im Unterhautfettgewebe oder in anderen Schichten der Haut abgelagerten Schlacken erreichen wir mit dem 7x7 KräuterTee. Die Schlacke wird in ihre ursprünglichen Bestandteile gespalten. Das ist in der Regel der neutralisierende Mineralstoff und die neutralisierte Säure. Diese wird durch die Schlackenlösung reaktiviert.



Auch im Darm lagern sich Schlacken ab und sollten etwa alle drei bis vier Monate entfernt werden. Eine wirkungsvolle Hilfe zur Darmgesundheit leisten Einläufe, die wir mit dem 7x7 KräuterTee durchführen.



## 2. Neutralisierung der reaktivierten Schadstoffe

Eine gezielte Bindung und ein sicherer Abtransport der Schadstoffe erfolgen durch basenbildende Vital- und Mineralstoffe der WurzelKraft. In diesem Lebensmittel befinden sich alle Vitalstoffe, die der verunreinigte Organismus braucht, um Schadstoffe zu neutralisieren, aber auch um die Mineralstoffdepots der Haut aufzufüllen und diese zu regenerieren.

## 3. Ausscheidung der Schadstoffe

Eine wirkungsvolle Ausscheidung der Schadstoffe über Haut und Schleimhäute wird mit Hilfe der basischen Körperpflege erreicht. Durch diese werden die übrigen Ausscheidungsorgane Nieren, Darm und Lunge effektiv entlastet.

Es gibt zahlreiche Anwendungen, die mit dem basischen Körperpflegesalz „MeineBase“ im Körperpflegeinstitut oder zu Hause durchgeführt werden können.



## MeineBase – Hautreinigung für zu Hause

Wir beobachten zur Zeit zwei verschiedene sehr gegensätzliche Hautzustände. Entweder werden die Ausscheidungsfunktionen der Haut unterdrückt, oder der Stoffwechseltyp Ausscheider leidet unter möglicherweise schmerzhaften Hautausscheidungen. Aber mit einer milden basischen Körperpflege können wir nicht genutzte Ausscheidungspotentiale der Haut ohne Probleme aktivieren.

Für jedermann zu Hause durchführbar sind basische Voll- und Fußbäder. Grundsätzlich sollte ein Vollbad ein- bis zweimal pro Woche für etwa 30 – 90 Minuten durchgeführt werden. Die Badetemperatur sollte 36°C – 38°C betragen. Ein Fußbad empfiehlt sich drei- bis viermal pro Woche für mindestens 15 – 30 Minuten. Dessen Temperatur sollte bei etwa 38°C – 41°C liegen. Diese Temperaturen sind wichtig, damit die Schweißdrüsen optimal zur Ausscheidung von wasserlöslichen Schadstoffen angeregt werden. Das basische Milieu, welches den Körper im Bad umgibt, sorgt auch dafür, dass fettlösliche Schadstoffe via Talgdrüse ausgeschieden werden.

Auch durch sanfte basische Peelings des ganzen Körpers unter der Dusche oder durch basische Abreibungen der Füße und der Waden im Fußbad können wir einen wirkungsvollen Beitrag zur Unterstützung der Schadstoffausscheidung leisten. Basische Waschungen der Achselhöhlen sind zudem eine wirkungsvolle Möglichkeit, Geruchsbildung unter den Achseln zu vermeiden. Durch die Verwendung von MeineBase wird die wichtige Ausscheidungsfunktion der Schweißdrüsen nicht unterdrückt, sondern geruchsneutral gefördert.





Weitere Möglichkeiten der basischen Behandlung für zu Hause sind basische Textilien. Hervorragend geeignet sind z. B. die basischen Strümpfe, welche bevorzugt über Nacht getragen werden. Die Naturheilkunde weiß schon lange, dass die Füße die „Hilfsnieren“ des Körpers und diese somit auch sehr gute Ausscheidungsorgane sind. Weiterhin kann auch punktuell mit basischen Achselkissen, einem basischen Leibwickel oder einem basischen Hals- und Stirnwickel ausgeleitet werden.



## Basische Anwendungen

Professionelle basische Anwendungen im Körperpflegeinstitut bieten eine wirkungsvolle Ergänzung zur basischen Körperpflege zu Hause. Unterschieden werden basische Gesichtsbearbeitungen und basische Behandlungen des ganzen Körpers.



Die Körperbehandlungen in Form von Kräuterstempel-, Schröpf- und Bürstenmassagen regen im Gewebe die Durchblutung, den Lymphfluss und den Stoffwechsel an. Verschiedene basische Körperwickel, wie z. B. Leber- und Nierenwickel, stärken die Ausscheidungsorgane und reinigen den Organismus.



Sie leiten durch ein wieder hergestelltes basisches Milieu der Haut Säuren und Schadstoffe gezielt um und aus. Ein derartiges Vorgehen ist gerade bei geschädigten Hautstrukturen im Gesicht-, Hals- und Dekolteebereich besonders wichtig. Desolate Gewebe werden so geschont und intakte Strukturen des restlichen Körpers zur Ausscheidung von Schadstoffen genutzt.

## Unterstützung der Körperreinigung via Haut durch Bürstenmassagen

Bürstenmassagen sind eine sinnvolle Begleitung der täglichen basischen Körperpflege. Nassbürstungen während eines entspannenden Voll- oder Fußbades oder Trockenbürstungen in Ausscheidungsrichtung befreien die Haut von abgestorbenen Hautpartikeln, was die Ausscheidungsleistung verbessert. Gleichzeitig wird die Hautdurchblutung angeregt und die Sauerstoffversorgung der Haut verbessert.



Bürsten in Ausscheidungsrichtung bedeutet, dass wir immer den kürzesten Weg für die Bürstungen zu einer Hauptausscheidungsregion des Körpers nutzen. Zu diesen zählen die Füße, die Hände, die Leisten- und Achselhöhlen.

Eine vitalisierende Trockenbürstung am Morgen direkt nach dem Aufstehen erfrischt und weckt die Lebensgeister. Die Hautdurchblutung wird angeregt, so dass die Körpersäfte fließen können. Bürstungen in Ausscheidungsrichtung sind eine bewährte Hilfe besonders bei kalter Cellulitehaut. Eine noch effektivere Maßnahme sind im Kosmetikinstitut durchgeführte Schröpfmassagen in Kombination mit basischen Wickeln.



Die Energiebürste fördert durch ihre Bronzaborsten die Hautdurchblutung und die Sauerstoffversorgung der Haut.







## Bürsten in Ausscheidungsrichtung

### Hautprobleme von Gesicht, Hals und Dekolletee

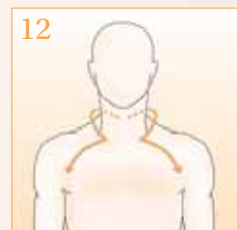
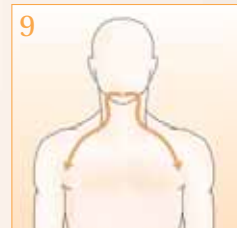
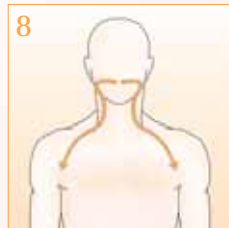
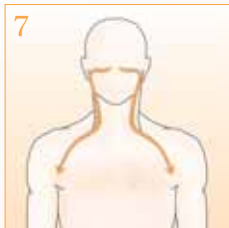
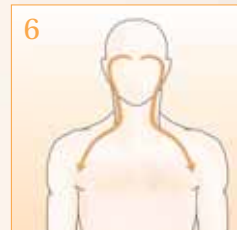
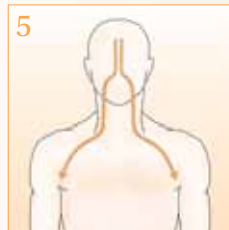
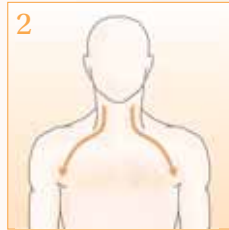
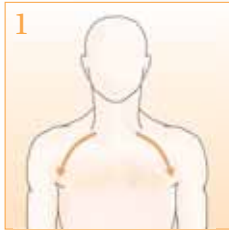
Hautprobleme treten sehr häufig im Gesicht-, Hals- und Dekolleteebereich auf. Sie verursachen einen besonders hohen Leidensdruck, weil diese Körperbereiche nicht mit Kleidung bedeckt sind.

### Selbstmassage für die Reinigung des Kopfes und des Oberkörpers

Diese Selbstmassage dient hauptsächlich der Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolletee und ist besonders praktisch für die eigene Durchführung am Oberkörper. Wir unterscheiden 12 Massageschritte, welche alle auf beiden Körperseiten je fünf- bis siebenmal durchgeführt werden. Diese Massagen können mit einer feinen Gesicht- oder Kosmetikbürste oder auch mit den Händen bzw. Fingern im basischen Badewasser oder auch trocken durchgeführt werden:



## Die 12 Massageschritte nach Dr. h. c. Peter Jentschura



# Des Rätsels Lösung

## bei Hautunreinheiten im Gesicht

Säure- und Giftsperr mit dem basischen Halswickel sowie um- und ableitende Ausscheidung mit basischen Strümpfen, basischen Stulpen und basischen Achselkissen

5 – 7 Teelöffel „WurzelKraft“ pro Tag zur mineralischen Ausscheidungsstärkung der Nieren

16

Die „Basischen Strümpfe“  
„Die Heinzelmännchen der Nacht“ zur  
Ableitung von Schadstoffen über die Füße  
und Unterschenkel





Der „basische Halswickel“  
„Die Zuflußsperre für Säuren und Gifte“

Die „basischen Achselkissen“  
„Die Reiniger für Kopf, Dekoltee und Nacken“

Die „Basischen Stulpen“  
„Die Säure-Schlacken-Gift-Ableiter“  
via Unterarm und Unterschenkel

„MeineBase“ sorgt für die Alkalität  
von Wickeln, Stulpen und Strümpfen  
und damit für die **Entsäuerung** und  
**Entgiftung** des Organismus.

## Reinhaltung

Nächst der Körperreinigung zur Behandlung von Hautproblemen sollten wir unseren Körper präventiv rein halten. Die wichtigste Maßnahme ist dabei die Vermeidung der Ursachen von Hautunreinheiten, sprich der Säuren und sonstiger Schadstoffe. Selbst Hippokrates wusste schon, dass der Mensch sich vor den giftigen Säuren hüten solle.

### Woher kommen die Säuren?

- Schwefelsäure aus Fleisch- und Wurstwaren, Käse, Quark und Eiern
- Harnsäure aus Fleisch- und Wurstwaren
- Salpetersäure aus gepökelten Fleisch- und Wurstwaren
- Phosphorsäure aus Colagetränken, Schmelzkäse, Fisch und Eiern
- Acetylsalicylsäure aus Schmerzmitteln
- Ameisensäure aus Süßstoffen
- Essigsäure aus Essig, Weißmehl, Zucker und Süßwaren
- Kohlensäure aus Getränken, flacher Atmung, Bewegungsmangel, auch aus übermäßiger Bewegung
- Milch-, Essig- u. Harnsäure aus übermäßiger Bewegung
- Milch-, Harn- und Salzsäure aus Stress

### Woher kommen die Gifte?

- Nikotin, Alkohol
- Zusatzstoffe in Lebensmitteln
- Medikamente, Narkosen, Zahnersatz, Impfungen
- Spülmittel, Waschmittel, Weichspüler
- Chemie aus Bekleidung, Möbeln, Fußbodenbelägen, vom Arbeitsplatz
- Insektizide, Herbizide, Pestizide, Abgase uvm.



## Regenerierung

Die Regenerierung bereits geschädigter Hautpartien ist eine besondere Herausforderung. Hier ist es wichtig, den Körper ausreichend mit Vitalstoffen zu versorgen, um geleerte Vitalstoffdepots wieder aufzufüllen.

Die tägliche Kost sollte so natürlich wie möglich und weitestgehend vollwertig vegetarisch sein. Unser Körper besteht zu 60 bis 70 % aus Wasser, unser Gehirn sogar bis zu 90 %.



Betrachten wir die chemischen Elemente, aus denen unser Körper besteht, so ist das zu mehr als 80 % das Element Sauerstoff. Diesen finden wir zu einem großen Teil im

Wasser unserer Körpersäfte sowie in- und außerhalb unserer Zellen. Deshalb sind die tägliche Versorgung mit frischer Luft und mit kohlenstoffreichem Wasser für unsere Gesundheit und auch für das Erscheinungsbild unserer Haut und für eine optimale Hautfeuchtigkeit so wichtig.

### Wurzelkraft als Mittel zur Regenerierung

Unsere Haut benötigt neben Mineralstoffen, wie Kalzium und Eisen, wie Silizium, Zink u.a. noch weitere Vitalstoffe, wie z. B. Vitamin A und Vitamin E. Ohne diese Vitalstoffe kann die Haut ihre Funktionen nicht aufrechterhalten. Sie verliert an Substanz, wird faltig und schlaff oder weist andere Mängel auf.

In bestimmten Lebenssituationen reichen die über die tägliche Kost aufgenommenen Mineralstoffe und Spurenelemente nicht aus. Teilweise reicht die Vitalstoffmenge nicht einmal aus, um



den Tagesbedarf zu decken. Deshalb ist es dann auch nicht möglich, die Vitalstoffspeicher Haut, Haare und Nägel wieder aufzufüllen und so eine Regenerierung der Strukturen zu erreichen.

Die Pflanze steht dem Menschen seit Urzeiten als lebendige vitalstoffreiche Nahrung zur Verfügung. Die Pflanzenwelt liefert dem menschlichen Körper alle Vitalstoffe, die für die Aufrechterhaltung seiner Hautfunktionen benötigt werden. Besonders wichtig ist es, die Flora mit allen Facetten auszuschöpfen, welche uns die verschiedenartigen Pflanzen bieten. Erst die gezielte Kombination vieler Pflanzen liefert alle wichtigen Nährstoffe für Haut, Haare und Nägel.

Um eine Regenerierung geschädigter Hautstrukturen zu unterstützen, sollte der Körper eine gewisse Zeit mit Mineralstoffen überversorgt werden. Die WurzelKraft sollte somit, begleitend zu einer basenüberschüssigen vollwertigen täglichen Kost, für einige Wochen oder sogar Monate in großen Mengen gegessen werden. Das sind 5–7 Teelöffel pro Tag.



### Vorteile des Vitalstoffreichtums der WurzelKraft

- ✓ Die aus der Pflanze stammenden basenbildenden Mineralstoffe, wie Eisen, Magnesium, Kalium, Kalzium, Natrium, Kupfer, Zink uvm. unterstützen das Säure-Basen-Gleichgewicht sowohl durch die Bildung basischer Körpersäfte, aber auch durch die Neutralisierung von Säuren und Giften und durch den Abtransport anfallender Schadstoffe.
- ✓ Nieren und Leber werden bei der Entgiftung und Entsäuerung durch Bitterstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe aus der WurzelKraft unterstützt und somit die Haut entlastet. Das ist die Basis für eine erfolgreiche Regenerierung. Außerdem sind Mineralstoffe für die Zellerneuerung von Haut und Haaren unerlässlich.
- ✓ Die Blütenpollen und Lupinen der WurzelKraft liefern viel hochwertiges Eiweiß, welches lebensnotwendige Aminosäuren enthält. Diese benötigt der Körper unter anderem für den Aufbau einer schönen und gesunden Haut, die ständigen Ab- und Umbauprozessen unterliegt. Jede Hautzelle erneuert sich alle 28 Tage.
- ✓ Die in WurzelKraft enthaltenen Nüsse und Ölsamen liefern viele lebensnotwendige Fettsäuren, welche die Wände der Hautzellen elastisch halten.
- ✓ Ballaststoffe und Bitterstoffe aus der WurzelKraft leisten einen wertvollen Beitrag zur Darmgesundheit. Ein gesunder Darm entlastet das Ausscheidungsorgan Haut.



## Mit schöner Haut durch den Sommer



Der jährliche Sommerurlaub sollte sorgfältig geplant werden, damit es nicht zu einem Sonnenbrand oder zu einer Sonnenallergie kommt. Deshalb sollte die Haut nicht nur mit der üblichen UV-Schutzcreme oder -Lotion behandelt werden, sondern auch durch eine vorherige überreichliche Vitalstoffversorgung von innen gestärkt werden. Hierzu eignet sich die Wurzelkraft.

Mindestens drei Wochen vor den Sonnenferien sollten täglich wenigstens 3x3 Teelöffel des vitalstoffreichen Pflanzengranulates gegessen werden.

22



**Im Urlaub** kann gereizte oder gerötete Haut mit kühlen basischen Wickeln beruhigt und entlastet werden.



## Zum guten Schluss

sehen wir, dass die Lösung des Rätsels „Hautunreinheiten“ oft nicht im Gesicht sondern im Organismus liegt. Dessen Reinhaltung und Regenerierung beenden die Reinigungsbemühungen des Körpers via Haut und führen zu seiner Gesundheit und Regenerierung. Oft wirkt schon die Zuflußsperre mit dem basischen Halswickel Wunder.

Sicherlich gibt es jedoch noch Fragen zu Problemen unserer Haut, die Sie am Ende der Lektüre bewegen. Möglicherweise fragen Sie sich, wie viel Zeit Sie sich bei Akne oder anderen Hautproblemen nehmen müssen, bis das gewünschte oder erträumte Erscheinungsbild der eigenen Haut erreicht ist. Vielleicht fragen Sie sich auch, wie lange eine erhoffte Regenerierung der Haut dauern mag.

Ergreifen Sie in eigener Regie und in Zusammenarbeit mit einem professionellen Haut- oder Körperpflegeinstitut die richtigen Maßnahmen, dann werden sich bei Ihren Reinigungsbemühungen erste Erfolge bereits innerhalb von wenigen Wochen einstellen. Reinigungsprozesse sollten nach etwa drei Monaten abgeschlossen sein.

Erfolge von Hautregenerierung werden innerhalb von drei bis sechs Monaten sichtbar. Aber am Ende dieser Hege- und Pflegezeit schauen Sie in den Spiegel und freuen sich, dass Sie Ihren Schatz der lange verborgenen Schönheit endlich gehoben haben.



Mit freundlicher Empfehlung von

**Jentschura** International GmbH  
Dülmener Straße 33 • D-48163 Münster  
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0 • Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

**Jentschura** [Schweiz] AG  
Seestrasse 62 • CH-8806 Bäch  
Tel.: +41 (0) 44 784 79 31 • Fax: +41 (0) 44 687 90 72

[www.p-jentschura.com](http://www.p-jentschura.com)